

DOI <https://doi.org/10.32782/NSER/2024-2.08>
УДК 159.9:796.012.3-053.6

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ЧЕРЕЗ ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ

Ніколенко Олександр Іванович

старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Навчально-наукового інституту охорони здоров'я
Національного університету водного господарства та природокористування
ORCID ID: 0000-0002-5837-2427
Scopus author ID: 57214359139

Ніколенко Інна Михайлівна,

старша викладачка кафедри фізичної терапії, ерготерапії,
Навчально-наукового інституту охорони здоров'я
Національного університету водного господарства та природокористування
ORCID ID: 0009-0009-3570-0369

Безбах Петро Вячеславович

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
Навчально-наукового інституту охорони здоров'я

Федоренко Вадим Андрійович

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
Навчально-наукового інституту охорони здоров'я

Ярмак Олександр Миколайович

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
Навчально-наукового інституту охорони здоров'я

Інтенсивність та наповненість сучасного життя відчуються на рівні психології, що призводить до збільшення стресових реакцій у нас. Ці реакції, які накопичуються від переживань та негативних емоцій, можуть стати загрозою для нашого психологічного здоров'я. Коли стрес стає заважає нормальному життю протягом тривалого часу, його вплив на розум та тіло стає ще більш негативним. Різні теорії спробували пояснити феномен стресу, але сучасні дослідження свідчать, що це явище складніше, ніж ми колись думали. За останні десять років проведено багато досліджень щодо впливу стресу на життя, і стало очевидним, що тривалий стрес може негативно впливати на здоров'я, особистість та творчий потенціал. Тому дедалі більше уваги приділяється методам управління стресом, зокрема, за допомогою фізичної активності.

У статті досліджується, як фізична активність може впливати на управління стресом та профілактику стресових станів. Багато дослідників вважають, що здоровий спосіб життя, зокрема регулярні фізичні вправи, спорт, масаж, здоровий сон та загартування, може бути ефективним методом лікування та запобігання стресу. Інтеграція цих підходів у практику майбутніх фахівців фізичної культури та спорту є ключовим аспектом їх професійної підготовки, яка дасть змогу не лише розуміти, а й успішно застосовувати знання про управління стресом у своїй роботі з клієнтами.

Важливо підкреслити, що фізична активність виконує роль не лише у фізичному, а й у психічному здоров'ї. Регулярні вправи допомагають знижувати рівень стресу та покращувати настрій завдяки виділенню ендорфінів – гормонів щастя. Такий позитивний ефект може бути особливо корисним для студентів та молодих спеціалістів, які часто стикаються зі стресом під час навчання або роботи.

Установлено, що впровадження фізичних вправ у повсякденне життя сприяє покращенню якості сну, що також важливо для зменшення стресу та загального самопочуття. Міцний сон та відновлення після фізичного навантаження допомагають організму відновитися й зарядитися енергією для подальших викликів. Інтеграція фізичної активності в повсякденне життя є важливим складником для збереження психічного та фізичного здоров'я.

Ключові слова: фізична активність, управління стресом, фізичне навантаження, відновлення.

Nikolenko O. I., Nikolenko I. M., Bezbah P. V., Yarmak O. M. Scientific approaches to stress management through physical activity

The intensity and complexity of modern life are felt at the psychological level, leading to increased stress reactions. These accumulated reactions from experiences and negative emotions can pose a threat to our psychological well-being. When stress interferes with normal life for an extended period, its impact on the mind and body becomes even more detrimental. Various theories have attempted to explain the phenomenon of stress, but contemporary research indicates that it is more complex than previously thought. Over the past decade, numerous studies have been conducted on the impact of stress on life, making it evident that prolonged stress can adversely affect health, personality, and creative potential. Therefore, increasing attention is being paid to stress management methods, particularly through physical activity.

The article explores how physical activity can influence stress management and the prevention of stress-related conditions. Many researchers believe that a healthy lifestyle, including regular physical exercises, sports, massage, healthy sleep, and tempering, can be an effective method of treating and preventing stress. The integration of these approaches into the practice of future physical education and sports professionals is a key aspect of their professional training, allowing them not only to understand but also to successfully apply knowledge of stress management in their work with clients.

It is important to emphasize that physical activity plays a role not only in physical but also in mental health. Regular exercises help reduce stress levels and improve mood due to the release of endorphins – hormones of happiness. This positive effect can be especially beneficial for students and young professionals who often encounter stress during their studies or work.

It has been established that incorporating physical exercises into daily life contributes to improved sleep quality, which is also important for reducing stress and overall well-being. Sound sleep and recovery after physical exertion help the body recover and recharge for future challenges. The integration of physical activity into everyday life is an essential component for maintaining mental and physical health.

Key words: *physical activity, physical exercise, stress, recovery.*

Постановка проблеми та її актуальність.

Стрес є невід'ємним складником життя кожної людини. Він може стимулювати фізичні й психічні ресурси для подолання складних ситуацій, коли потрібна велика внутрішня сила та енергія. Так, стрес іноді допомагає нам залишатися у формі в незвичних для нас обставинах. Російська агресія в Україні значно змінила наше життя, приносячи багато стресу та тривоги, що робить цю проблему дуже актуальною. Кожна людина має індивідуальну чутливість до стресу та переживає його по-своєму. Стрес на різних рівнях наявний у нашому житті, і він не завдає шкоди, якщо його інтенсивність не перевищує індивідуальні межі витривалості.

Коли ми довго перебуваємо під впливом сильного або тривалого стресу, наше тіло та розум втомлюються й потребують відпочинку. Якщо відновлення не відбувається, може розвинутися перевтома або вигорання, що може призвести до захворювань. Надмірне виснаження від стресу проявляється в ослабленні організму: хронічна втома, постійні головні болі, зниження імунітету. Стрес серйозно впливає на нашу психіку, спричиняючи панічні атаки, депресію, тривожність і посттравматичний синдром. Тому дуже важливо вміти контролювати рівень стресу в межах власної витривалості, відновлюватися після виснаження та звертатися по допомогу до фахівців за необхідності [1, с. 75].

Під час війни ми не можемо усунути джерело стресу, але можемо намагатися керувати ним. Фізичні вправи – це не лише спосіб покращити

фізичну форму, а й один зі способів саморегуляції. Фізична активність сприяє поліпшенню самопочуття як на фізичному, так і на психологічному рівнях [4, с. 160].

Матеріали та методи. З метою ознайомлення з цим питанням проведено аналіз, узагальнення, опрацювання науково-методичної літератури, теоретичних положень з питань управління стресом за допомогою фізичної активності. Аналізуючи науково-методичну літературу, розглянуто питання факторів, які призводять до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем, сприяють виникненню неспецифічної реакції організму – стресу та, як наслідок, фізичного виснаження.

Мета статті – висвітлити наукові підходи до управління стресом через фізичну активність та їх вплив на покращення якості життя. Дослідити зв'язок між рівнем фізичної активності та емоційним станом людини, а також розглянути можливість використання фізичних вправ як ефективного інструмента для зменшення стресу та підвищення психічного благополуччя.

Результати дослідження. На основі опрацьованої науково-методичної літератури визначено, що стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму й готує його до фізичної активності (супротив, боротьба, втеча). Стрессова реакція має різний прояв у різних людей:

активна – зростає ефективність діяльності, пасивна – ефективність діяльності різко зменшується. Подолання стресу оцінюється як успішне, якщо воно: усуває фізіологічні й зменшує психологічні прояви напруження; дає особистості змогу відновити достресову активність; запобігає дистресу. Основні прояви стресу можна спостерігати на чотирьох рівнях: фізіологічному, психологічному, особистісному та медичному [6, с. 144].

Важливо усвідомити, що спорт для всіх та рухова активність є важливим чинником боротьби з погіршенням стану здоров'я та передчасною смертю (табл. 1).

Є широкий діапазон стратегій подолання стресу, систематизація та опис яких представлені в різних формах та методах, але досі відсутня єдина класифікація для успішного подолання проблеми. Більшість класифікацій побудовано навколо двох запропонованих Лазарусом і Фолкманом модусів психологічного подолання стресу, спрямованого на:

- розв'язання проблеми;
- зміни власного стану і установок щодо ситуації [5, с. 130].

Мосс і Шеффер виділяє стратегії, зосереджені на трьох основних сферах:

- оцінці ситуації;
- розв'язанні практичної проблеми;
- власному емоційному стані [5, с. 132].

Фізичні навантаження впливають саме на зміну власного стану й установок щодо ситуації та зосередженні на власному емоційному стані. Третя стратегія подолання сфокусована на емоціях. Вона націлена на управління почуттями, викликаними кризовими подіями, і на підтримку емоційної рівноваги. Адаптивні навички, що допомагають зберегти емоційний баланс, насамперед уселяють надію на зміну ситуації. До таких адаптивних навичок належать фізичні та дихальні вправи, біг, ходьба, гімнастика та інші фізичні навантаження [7, с. 36].

Однією з основних теорій і моделей стресу є Модель D. Mechanik. Центральним елементом

у цій моделі, є поняття і механізми адаптації, яка визначена автором як спосіб, яким індивід бореться із ситуацією, зі своїми почуттями, викликаними цією ситуацією, і яка має два прояви:

- 1) подолання (coping) – боротьба із ситуацією;
- 2) захист (defence) – боротьба з відчуттями, викликаними ситуацією.

Подолання, «оволодіння» ситуацією визначається цілеспрямованою поведінкою і здібностями в ухваленні індивідами адекватних рішень при зіткненні з життєвими завданнями та вимогами. Отже, можна дійти висновку, що фізичні навантаження допомагають боротися саме з відчуттями, викликаними ситуацією, а не самою ситуацією. Ми вже ознайомились із впливом стресу на наш організм. Тож він активує резерви організму і готує його до фізичної активності, а саме – супротиву, боротьби, втечі тощо. Стрес і тривожність сприяє накопиченню в нашому організмі адреналіну, який тримає людину в постійній напрузі. Під час виконання активних рухів в організмі виділяється велика кількість адреналіну, саме того, який наш організм тримає в резерві для активності. Під час бігу чи ходьби ми витрачаємо багато енергії, наш організм віддає адреналін [8, с. 57]. Навіть витрачаючи багато сили, організм починає відпочивати від постійної тривоги, стресу і переживань. Тому що на фізичному рівні звільняється від надлишку адреналіну. На психологічному рівні це відволікає від джерела стресу, створює позитивний емоційний настрій. У критичний момент цей метод допоможе знайти душевну рівновагу й слугуватиме заспокійливим.

Навички управління стресом виявляються надзвичайно важливими з кількох причин. Ганс Сельє у своїй книзі «Стрес життя» розкриває сутність поняття «дистрес», яке відображає біль або страждання, що впливає на тіло чи душу, і відомий як стан небезпеки або розпачливої нужди. Інакше кажучи, це стрес, який виходить за межі контролю й перетворюється на хронічну проблему. Пізніше Сельє помітив, що сильні стреси прискорюють процеси старіння, і запропонував

Таблиця 1

Характеристика стресу

№	Вид Ознаки	
1.	Фізіологічні	Частий пульс, почервоніння або збліднення шкіри, збільшення адреналіну в крові, надмірне потовиділення.
2.	Психологічні	Зміна динаміки психічних функцій, найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення.
3.	Особистісні	Повне придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння.
4.	Медичні	Підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомності, афекти, головний біль, безсоння.

Чинники, властиві переходу початкового стресу в дистрес

Емоційно-когнітивні чинники: недостатньо потрібної інформації, негативний прогноз ситуації, відчуття безпорадності перед проблемою, що виникла.	Переважальна сила стресу над адаптаційними можливостями організму.	Велика тривалість стресорного впливу, що призводить до виснаження адаптаційного ресурсу.
---	--	--

розглядати стрес як міру зношеності організму. Проте, згідно з думкою самого Ганса Сельє, стрес може бути і корисним, якщо він «тонізує роботу організму і допомагає мобілізації захисних сил (враховуючи імунну систему)». Для того щоб інтенсивність стресу значно зменшилась, необхідна наявність певних умов: узгодження дій людини з боку соціального середовища, наявність достатніх ресурсів для подолання стресу, позитивний емоційний фон, можливий досвід розв'язання таких проблем у минулому та позитивне передбачення майбутнього. Водночас за відсутності цих умов або ж за значної сили негативного впливу на організм початковий стрес переходить у його шкідливу форму – дистрес [7, с. 52]. Цьому може допомагати низка чинників як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру (табл. 2).

Характеризуючи поняття «стрес» крізь призму психології та педагогіки, визначили, що проблема депресії в сучасному світі серйозна й актуальна, однак її можна розв'язати. Багато вчених займаються цим питанням. Людський організм постійно піддається впливу несприятливих факторів, здатних викликати різні психофізичні реакції. Стрессова реакція, насамперед, проявляється в активації симпатичного й парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, що відповідає за стрессову реакцію. Емоційна реакція організму на виникнення стрессових ситуацій відбувається з використанням гормональних фізіологічних реакцій і реакцій нервової системи. Різні реакції організму на стрессові ситуації викликають різну поведінку, яку провокують ці реакції. Індивіди, у прояві реакції яких переважає симпатичний характер прояви, схильні до вираження агресивної поведінки, а люди з домінуючими парасимпатичними реакціями схильні до депресивної поведінки. Системне розуміння стресу й нейрофізіологічних механізмів його прояву стає можливим у разі вивчення нейрофізіологічних показників його особливостей з виявленням механізмів його виникнення, проявів і його причин, з урахуванням специфіки особистісного та ситуаційного факторів.

Результати дослідження свідчать, що студенти повинні залучати в повсякденне життя різноманітний спорт та фізичні вправи [10, с. 47]. Н. Fricke, М. Lechner, А. Steinmaуr досліджували вплив фізичної активності на успішність студентів у коледжі. Для цього вони провели експеримент, у якому студентам пропонували фінансові

стимули для участі в спортивних заняттях у кампусі. Одні студенти можуть віддавати перевагу фізичним вправам, інші – спокійним заняттям, як-от йога чи медитація. Експеримент показав, що фізична активність позитивно впливає на успішність студентів у коледжі. Студенти, які брали участь у спортивних заняттях у кампусі, отримували на 0,14 стандартних відхилень кращі оцінки, ніж ті, хто не брав участі [8, с. 65]. V. Doroshenko, S. Kudin, T. Lytvyn-Zhmurko, A. Shevchuk, V. Lyvar довели, що спортивно-оздоровчі заходи мають величезну перевагу в навчальних закладах для кожного студента. Кожна форма фізичної активності допомагає укріпленню організму й поліпшенню академічної успішності. Фізичному та психологічному розвитку сприяють спортивно-оздоровчі заходи в навчальних закладах.

Національне опитування серед канадських студентів закладів вищої освіти показало, що 64% студентів відчували безнадійність, 70% почувалися дуже самотніми, 69% відчували непереборну тривогу, а 52% були настільки пригнічені, що їм було важко функціонувати. Результати дослідження дають підстави для впровадження програм фізичної активності в студентських місцях як втручання для поліпшення психічного здоров'я та благополуччя. Harish Ranjani зі співавторами досліджував вплив йоги на стрес, метаболічні параметри та пізнання індійських підлітків. Виявлено, що в усьому світі в 14% із 10–19-річних підлітків спостерігаються певні проблеми з психічним здоров'ям, а серед індійських підлітків цей показник коливався в межах 13–45%. Для дослідження відібрано 12 шкіл, де випадково учнів розділено на групу, у якій діти займалися 17 тижнів йогою, та звичайну групу навчання. За результатами аналізу зниження показника стресу на $\geq 5\%$ спостерігалось у 61,5% (n = 613) учасників у групі йоги, порівняно з 18,4% (n = 185) у навчальній групі. З іншого боку, Ovine Loyster D'souza зі співавторами досліджував вплив йога-нідри (YN) на рівень стресу у молоді. З огляду на цю теорію, практика YN приносить глибоко розслаблений стан тіла і розуму, тоді як свідомість чітко усвідомлює те, що вона переживає. YN також провокує розслаблення й заспокоєння нервів та усуває несвідоме, глибоко вкорінене психічне напруження [5, с. 79]. Аналіз цих країн світу свідчить про вагомий позитивний вплив фізичної активності на різні сфери людей.

Висновки. Фізична активність вважається одним із ключових методів управління стресом. Вона сприяє виробленню ендорфінів – гормонів щастя, які зменшують рівень стресу та покращують настрій. Не всі види фізичної активності однаково ефективні в боротьбі зі стресом, є деякі нюанси, які варто враховувати, наприклад інтенсивність та її тривалість. Для зменшення стресу необхідно займатися фізичною активністю. Також важливо враховувати індивідуальні особливості та фізичну підготовку людини. Головне не забувати, що активність має бути регулярною, а не одноразовою, щоб мати стійкий ефект на зменшення стресу. Не забувайте про індивідуальні особливості та можливості людини при виборі виду й інтенсивності фізичної активності. Старайтесь постійно розвиватися в цьому напрямі для знаходження саме вашого підходу до управління

стресом. Також одним з основних складників є підтримка та мотивація. Для багатьох людей важливо мати підтримку та мотивацію для фізичної активності. Це може бути партнер для спільних тренувань, тренер або група занять, яка стимулює до регулярних занять. Враховуючи ці аспекти, фізична активність може бути ефективним інструментом управління стресом. Психічний стрес – це стан надмірної психічної напруженості й дезорганізації поведінки, розвивається під впливом або реальної загрози, або реальних екстремальних стрес-факторів спортивної діяльності. Адже спосіб життя дає змогу уникнути таких серйозних і поширених хвороб, як інфаркт, цукровий діабет, гіпертонія, захворювання серцево-судинної системи й опорно-рухового апарату. Для комплексного об'ємного розуміння стресу потрібно розглядати її фізіологічні та психологічні вияви.

Література:

1. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ : Олімпійська література, 2007. 110 с.
2. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnapv_ppn_2015_1_31.
3. Гридковець Л. М. Реабілітаційна психологія. Київ : КІБіТ, 2015. 42 с.
4. Екстремальна психологія: підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
6. Оверчук В. А. Реабілітаційна психологія: навчальний посібник для студентів ВНЗ. Вінниця : Міленіум, 2007. 295 с.
7. Циганчук Т. В. Психологія стресу : навч. посібник. Київ : Кафедра. 2016. 216 с.
8. Максименко С. Д. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ : ГНОЗІС, 2012. 83 с.
9. Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації / Т. Андріученко, О. Вакулєнко, В. Волков та ін.; кер. авт. колект. Т. Андріученко. Київ : Бланк-Прес, 2019. 120 с.
10. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис : монографія. Рівне, 2006. 574 с.

References:

1. Dutchak, M. V. (2007). Sport dla vsikh u svitovomu konteksti [Sport for All]. Kyiv : Olimpiiska literatura. 111 s [in Ukrainian].
2. Hotsuliak, N. Ie. (2015). Psykholohichna travma: analiz ta shliakhy ii podolannia. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnapv_ppn_2015_1_31 [Psychological trauma: analysis and ways of overcoming it], 378–390 [in Ukrainian].
3. Hrydkovets, L. M. (2015). Reabilitatsiina psykholohiia [Rehabilitation psychology]. Kyiv : KIBiT. 42 s. [in Ukrainian].
4. Ekstremalna psykholohiia (2007): pidruchnyk / za zah. red. prof. O. V. Timchenka. [Extreme Psychology]. Kyiv : TOV «Avhust Treid». 502 s [in Ukrainian].
5. Nauholnyk, L. B. (2015). Psykholohiia stresu [Stress Psychology]: pidruchnyk. Lviv : Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. 324 s [in Ukrainian].
6. Overchuk, V. A. (2007). Reabilitatsiina psykholohiia [Rehabilitation psychology]: navchalnyi posibnyk dla studentiv VNZ. Vinnytsia : Milenium. 295 s [in Ukrainian].
7. Tsyhanchuk, T. V. (2016). Psykholohiia stresu [Stress Psychology]: navch. posibnyk. Kyiv : Kafedra. 216 s [in Ukrainian].
8. Maksymenko, S. D. (2012). Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii [General and Pedagogical Psychology Issues]: zb. nauk. pr. / In-t psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Kyiv : GNOZIS. 83 s [in Ukrainian].
9. Andriuchenko, T., Vakulenko, O., Volkov, V., & Andriuchenko, T. (Ed.). (2019). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi. Navchalno-metodychni rekomendatsii [Formation of a healthy lifestyle for young people. Educational and methodological recommendations]. Kyiv : Blank-Pres. 120 s [in Ukrainian].
10. Iurchenko, V. M. (2006). Psykhichni stany liudyny [Mental States of Man]: systemnyi opys : monohrafiia. Rivne. 574 s [in Ukrainian].